

城市生活步履匆匆，日常琐碎常让人身心疲惫、心境浮躁。秋高气爽时，走出家门，奔赴山野自然，是许多人安放情绪、磨砺心性的选择。徒步登山、山野露营、户外研学、环湖骑行，每一次与自然相拥的过程，都是一场自我突破与心灵沉淀。几位市民分享自己的户外经历，在山水行走间学会独处、感悟坚持、收获成长，在清风山野中寻得生活的从容与力量。

□本报记者 马宇琪

小雨粒粒 (20岁 高新区)

一次登山经历改变了我的心态

我最难忘的户外活动，是去年秋天和社团伙伴一起徒步登山。在此之前，我是个不爱运动、习惯宅在宿舍的人，这次徒步是我第一次挑战高强度户外出行。

全程十五公里的山路，刚开始我劲头十足，看着风景哼着歌，可走了一半我双腿酸胀发软，大口喘着气，体力严重透支。看着蜿蜒向上的山路，我好几次都想放弃，原地折返下山。同行的伙伴没有催促，而是放慢脚步陪着我，帮我分担背包重量，鼓励我稳步前行。我们互相搀扶、彼此打气，累了就驻足休息，看山间随风摇曳的枫叶，听林间清脆的鸟鸣，俯瞰山下错落的村落风光。原本枯燥艰难的路途，因为伙伴的陪伴变得温暖而治愈。耗时六个小时，我们最终成功站上山顶，当秋风拂过脸颊，远山近树尽收眼底，所有的疲惫瞬间烟消云散。

这次徒步的经历彻底改变了我的心态，让我收获颇丰。我不再畏惧困难、轻易退缩，懂得了坚持的意义，其实很多看起来遥不可及的目标，只要坚持下去就能达成。同时，我也感受到团队的力量，孤军奋战很难抵御疲惫与怯懦，真诚的互助和鼓励，是前行路上最珍贵的底气。如今，我常常主动参与户外运动，在自然中释放压力，也练就了更坚韧、乐观的心态。

开开开张 (27岁 昌邑市)

在自然的包容中与自己和解

最让我难忘的户外活动，是前年夏天参加的山野露营活动。

工作之后，我被困于小小的格子间中，生活被加班、会议和通勤填满，节奏紧绷、内心浮躁，整个人长期处于焦虑疲惫的状态。偶然一次机会，我鼓起勇气报名了一个单人露营活动，想放松一下心情，也想有一段自己独处的时间，能够复盘最近的生活。

我完全没有露营经验，对整理装备、搭帐篷等技能都一窍不通。抵达营地后，我对照工作人员给的教程反复摸索，一次次拆解、重组帐篷支架，不断调整固定，花费近一小时才成功搭好属于自己的小帐篷。傍晚时分，我坐在营地草坪上，看着落日染红山野；夜晚，我仰望漫天繁星，听着虫鸣风声，远离了城市的喧嚣和工作的繁杂，内心前所未有的平静。深夜突然下起小雨，我没有慌乱，从容检查帐篷、加固装备，躺在帐篷里听着滴答滴答的雨声安然入睡。

这次户外露营是一次珍贵的自我成长体验。我最大的收获是挖掘出自主解决问题的能力，弥补了以往遇事依赖他人、容易慌乱的短板。在自然的包容中，我学会了与焦虑和解，懂得了放慢节奏、专注当下。后来在工作中遇到难题时，我也会想起那次露营经历，沉稳冷静地直面问题、逐一攻克，不再浮躁内耗，学会以松弛从容的心态面对生活与工作。

奔赴山野 在自然中沉淀成长

娟姐 (36岁 昌邑市)

自然课堂给予孩子成长的力量

我印象最深的户外活动，是去年春天带领班级学生开展的研学徒步活动。作为一名中学老师，我平时大多在课堂上传授书本知识，一直想让孩子们走出教室，亲近自然、体验生活，在实践中收获成长，这场研学徒步活动，让我和孩子们都留下了深刻的记忆。

那天的乡村步道，沿途经过田野、小河、果园。一路上，孩子们挣脱了课堂的束缚，满眼好奇，观察田间的农作物、认识路边的野生植物、记录自然里的小美好。途中有不少孩子体力不支，脚步变慢，满头大汗，却没有一个人哭闹放弃。大家自发结对前行，高年级的孩子帮扶低年级同学，互相分享饮用水和零食，彼此加油打气。抵达终点的那一刻，孩子们欢呼雀跃，脸上满是成就感。

这次户外活动让我感触很深，也收获了很多教育感悟。我发现孩子们远比我们想象中更坚韧、更善良、更有担当。书本之外的自然课堂，能带给孩子不一样的成长力量，勇气、包容、互助、坚持，这些美好的品质，远比书本知识更能滋养孩子的心灵。同时我也收获了全新的教学思路，教育不局限于三尺讲台，沉浸式的户外实践，能让孩子开阔眼界、锤炼品格。

明玉 (30岁 高新区)

独自骑行的征途上锤炼心性

我人生中最难忘的户外活动，是一次独自骑行。自由职业的生活看似自由，实则常常陷入创作瓶颈，长时间居家工作，让我思维固化、心态沉闷，做事也变得拖沓懈怠。为了突破自我、调整状态，我规划了一场环湖独自骑行。

出发当天清晨，天色微亮我便启程。起初一路顺畅，微风拂面，沿途的自然风光让人身心舒畅。但骑行过半，烈日高悬，体力快速消耗，大腿酸痛、浑身冒汗，孤独和疲惫不断袭来。中途好几次我都想停下骑行、打车返程，但我不断告诉自己，既然出发，就绝不半途而废。我调整呼吸、放慢速度，循序渐进向前骑行，累了就停在湖边，看湖水荡漾、看飞鸟翱翔，短暂休整后继续前行。历经四个多小时，我顺利完成全程骑行。

这场独自骑行，是一场治愈自己、锤炼心性的旅程，让我收获满满。我学会了与孤独共处，明白人生很多路终究要独自前行，独处不是落寞，而是沉淀自我的契机。我彻底打破了自己的惰性思维，懂得了自律和坚持的价值。每当我陷入工作瓶颈、想要敷衍放弃时，就会想起这次骑行的经历，提醒自己脚踏实地、持之以恒。户外活动不仅能治愈情绪，更能重塑心态，让我以更坚定、自律、通透的状态面对生活与工作。

●一起聊个天

大自然始终是最包容的课堂，行走山川的每一步坚持、每一次突破，都在磨砺心性、丰盈内心。远离喧嚣、贴近自然，不仅是身心的放松，更是一场自我修炼。愿我们常怀奔赴山野的爱，在行走中沉淀自己，在坚持中收获成长，以更从容坚定的姿态直面生活、向阳前行。

